

スクールカウンセラー通信 令和4年7月 夏休み直前号



杉並区立神明中学校 校長 山内清一
スクールカウンセラー 石川裕子

あっという間に、もうすぐ夏休みですね！猛暑が続いています
が、お体や心のコンディションはいかがでしょう？

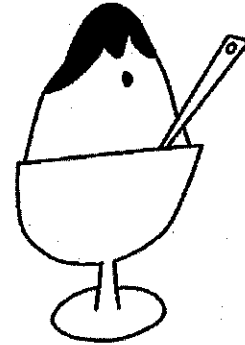
夏休み前または明け、日常や学校生活などで不安に思われること
やご心配なことがありましたら、どうぞ相談室をご利用ください。

原則毎週木曜日、スクールカウンセラーが相談室に在室していま
す。

カウンセリングのお申し込みは、直通電話または先生方まで、お
願ひいたします。直通電話は、留守番電話になっておりますので、
「学年・クラス・お名前、ご希望の日時」をお入れください。確認
次第、折り返しお電話させていただきます。

★ 生徒さんのご相談も受けつけています！★

例えば、よく眠れない、イライラする、不安になる、やる気が出ない、部活や友人関係で
困っている、などなど。一人で悩まずに相談に来てくださいね。



相談室 スクールカウンセラー在室日（原則 木曜日）

7月 14日（8月はお休みです）

9月 8日、15日、22日、29日、

10月6日、13日、20日、27日

11月10日、17日、24日、

12月8日、15日、22日

直通電話 03-5336-8658

木曜在室時以外は留守番電話になっております。

学年クラスお名前をお願いいたします。

確認次第、折り返させていただきます。

※ 相談室は、2階の職員室の並び3つ目のお部屋です。



「自立」と「依存」

SC 徒然

カウンセリングをしていると、「自立」が重要なテーマになるこ
とがよくあります。今回は「自立」について、故河合隼雄先生の
名著を読んでみましょう。

『心の処方箋』河合隼雄著 新潮社より抜粋。

「自立」ということは、人々の心を惹きつける標語として、長い
間その地位を保ち続けているようである。しかし、どのような評語でも、それが人気と
共に一人歩きをはじめると、不都合なことも生じてくると思われる。

*

自立ということを依存と反対である、と単純に考え、依存をなくしてゆくことによっ
て自立を達成しようとするのは、間違ったやり方である。自立は十分な依存的裏打ちが
あってこそ、そこから生まれでてくるものである。子どもを甘やかすと、自立しなくな
る、と思う人がある。確かに、子どもを甘やかすうちに、親のほうから離れられ
ないと、子どもの自立を妨げることになる。このようなときは、実は親の自立ができて
いないので、甘えること、甘やかすことに対する免疫が十分にできていないのである。
親が自立的であり、子どもに依存を許すと、子どもはそれを十分に味わった後は、勝手
に自立してくれるのである。

*

自立と言っても、それは依存のないことを意味しない。そもそも人間は誰かに依存せ
ずに生きてゆくことなどできないのだ。自立ということとは、依存を排除することではな
く、必要な依存を受け入れ、自分がどれほどに依存しているかを自覚し、感謝してい
ることではなかろうか。依存を排して自立を急ぐ人は、自立ではなく孤立になってしま
う。

*

人生の中には、一見対立しているように見えて、実はお互いに共存し、裏づけとなる
ようなものが、案外多いのではないか、と思われる。そのような目で自分の生き方を見
てみると、必死になって排除しようとしていたものに価値があることがわかるのではな
かろうか。その発見によって、生き方に厚みが出てくると思われる。

いかがでしょうか？子どもの自立、自分の自立、いろいろ考えさせられますね。

